

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ BÓNG RỔ TRƯỜNG ĐẠI HỌC LUẬT HÀ NỘI

Đặng Ngọc Long⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường sử dụng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và 05 test đánh giá cho nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội. Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập có hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, CLB Bóng rổ.

Selecting and applying speed strength development exercises for male students of the Basketball Club of Hanoi Law University

Summary:

Using scientific research methods commonly used in the field of physical education and sports, we have selected 22 speed strength development exercises and 05 speed strength assessment tests (SST) for male students of the Basketball Club of Hanoi Law University with sufficient reliability and informativeness. Initial application shows that the exercises are effective in developing SST for the research subjects.

Keywords: Exercise, speed strength, Basketball Club.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng rổ là môn thể thao được nhiều lứa tuổi học sinh, sinh viên (SV) yêu thích. CLB Bóng rổ của Trường Đại học Luật Hà Nội đã thu hút sự quan tâm, yêu thích và tham gia của nhiều SV, tuy vậy, thành tích thi đấu tại các giải cấp thành phố và giải các trường Đại học lại không cao. Qua quan sát chúng tôi được biết, một trong những nguyên nhân là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là tố chất SMTĐ. Do vậy, việc lựa chọn hệ thống bài tập để phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội là rất quan trọng và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Đối tượng thực nghiệm: gồm 22 nam sinh viên CLB Bóng rổ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm thực nghiệm: 11 SV, tập luyện theo

22 bài tập và tiến trình đề tài xây dựng.

+ Nhóm đối chứng: 11 SV, tập luyện theo chương trình, giáo án cũ của CLB.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội

1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ

Trên cơ sở kết quả đánh giá thực nghiệm SMTĐ, thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, HLV và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

* *Nhóm bài tập không bóng (10 bài tập):*

Chạy zic zắc 30m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Chạy tốc độ 60m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Bật bực 30 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Bật với bảng bằng một chân (10 lần x 2

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Luật Hà Nội; Email: ngoclong17171@gmail.com



Sức mạnh tốc độ giúp VĐV bóng rổ bắt tốc, vượt qua các rào cản để tập luyện và thi đấu đạt kết quả tốt nhất

tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Bật xa tại chỗ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Giật tạ 25kg trước ngực 15 giây (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Bật nhảy trên hố cát 30s (3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ ném bóng đặc 5kg (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ chuyền bóng đặc 5kg (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực).

* *Nhóm bài tập có bóng (10 bài tập):* Dẫn bóng số 8 (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển chuyền bắt bóng 3 phút (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển chuyền bắt bóng 2 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển chuyền bắt bóng 3 người + ném rổ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Di chuyển chuyền bắt bóng nhảy ném rổ (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Chuyền bóng – di chuyển nhận bóng hai bước ném rổ (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Vượt rào nhảy ném rổ xa (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Bài tập tổng hợp (di chuyển – nhận

bóng nhảy ném rổ xa) (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Chuyên bóng 20 (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực); Dẫn bóng tốc độ ném rổ (3 lần nghỉ giữa 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

* *Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (2 bài tập):* Bài tập thi đấu 3 đánh 3 cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực); Thi đấu cả sân (5 phút x 2 hiệp, nghỉ giữa hiệp 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội

Việc lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu được thực hiện qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định tính thông báo, độ tin cậy. Kết quả, chúng tôi lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội gồm: Dẫn bóng tốc độ 20m (s); Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần); Chạy con thoi 30m (s); Bật cao với bảng (cm) và Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ).

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ

Bài tập	Giáo án																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BT 1	x					x					x					x					x			
BT 2		x						x					x				x					x		
BT 3	x						x					x						x						x
BT 4			x					x			x						x						x	
BT 5			x				x					x						x				x		
BT 6		x				x						x				x					x			
BT 7				x					x					x					x					x
BT 8					x					x					x					x				
BT 9				x					x					x					x					
BT 10					x					x					x					x				
BT 11	x					x					x					x					x			
BT 12		x					x					x					x					x		
BT 13				x				x							x					x				
BT 14			x				x					x					x						x	
BT 15	x					x					x					x					x			
BT16		x						x					x					x				x		
BT 17					x				x					x					x					x
BT 18				x					x				x					x					x	
BT 19			x							x				x					x					x
BT 20					x					x					x					x				
BT 21	x				x				x				x				x				x			
BT 22			x				x				x				x				x				x	

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=11)	Nhóm thực nghiệm (n=11)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.62±0.27	3.64±0.29	0.68	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	17.3±1.21	17.5±1.27	0.89	>0.05
3	Chạy con thoi 30m (s)	27.2±2.01	27.3±2.12	0.57	>0.05
4	Bật cao với bảng (cm)	66.3±3.53	66.2±3.66	0.83	>0.05
5	Nhảy ném rỏ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rỏ)	5.92±0.44	6.17±0.53	0.76	>0.05

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=11)	Nhóm thực nghiệm (n=11)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Dẫn bóng tốc độ 20m (s)	3.52±0.29	3.40±0.31	2.89	<0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (số lần)	17.90 ±1.33	19.5±1.42	2.68	<0.05
3	Chạy con thoi 30m (s)	26.63±2.21	25.2±2.11	2.85	<0.05
4	Bật cao với bảng (cm)	68±3.67	72.7±3.78	2.65	<0.05
5	Nhảy ném rổ xa 3 điểm liên tục 20 giây (số quả vào rổ)	6.33±0.52	7.92±0.58	2.97	<0.05

2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Được tiến hành trong 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi giáo án 120 phút, thời gian tập luyện SMTĐ từ 10 – 15 phút/ buổi.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Luật Hà Nội.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm thông qua 5 test đánh giá đã được lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$). Điều đó cho thấy trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau và sự phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Sau 12 tuần thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành đánh giá trình độ SMTĐ của 2 nhóm, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 12 tuần thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực

nh nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($p < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn và ứng dụng theo tiến trình thực nghiệm bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 22 bài tập phát triển SMTĐ và 05 test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên CLB Bóng rổ Trường Đại học Luật Hà Nội, trong đó có 10 bài tập không bóng, 10 bài tập có bóng và 2 bài tập trò chơi, thi đấu.

Bước đầu ứng dụng cho thấy các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Văn Thảo, Đinh Quang Ngọc (2012), *Giảng dạy và tập luyện kỹ thuật Bóng rổ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
 3. Nguyễn Văn Trung, Nguyễn Quốc Quân, Phạm Văn Thảo (2004), *Huấn luyện kỹ chiến thuật Bóng rổ hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 21/8/2024, Phản biện ngày 22/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)